

## SOYBEANS VALUE THE WHOLE WORLD RECOGNIZES

Soybeans are a miracle food cultivated by the Chinese since the 11th century. Extracts from these plants can be used to make a milk-like substance and numerous foods containing twice as much protein as some animal products. Soybean fibre facilitates digestion and helps prevent cancer of the large intestine.

The lecithin in soybeans strengthens the body's nervous system and memory, reduces cholesterol in blood, controls diabetes, prevents osteoporosis, improves the functioning of the kidneys, and helps filter the body's wastes more effectively.

**Vitamilk-Made from Genuine Soybean Milk The Drink for Today, Every Day**

### ถั่วเหลืองคุณค่าที่โลกยอมรับ



ถั่วเหลืองพืชมหัศจรรย์ที่ชาวจีนรู้จักมาตั้งแต่  
ศตวรรษที่ 11 โดยนำมาทำเป็นนมถั่วเหลือง  
และประกอบอาหารอย่างแพร่หลายด้วย  
คุณค่าของโปรตีนที่มีมากกว่าเนื้อสัตว์

บางชนิดถึง 2 เท่า มีไฟเบอร์ช่วยให้ระบบย่อยทำงาน  
ง่ายขึ้น ป้องกันโรคกระเพาะลำไส้ใหญ่ เลซิติน ช่วยเสริมสร้าง  
การทำงานของระบบประสาท (หน่วยความจำ) ลดคอเลสเตอรอล  
ในเลือด ควบคุมเบาหวาน ป้องกันกระดูกเสื่อม ช่วยให้ไต  
ทำงานดีขึ้น และยังช่วยกรองของเสียได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นมไวตามิลค์ผลิตจากถั่วเหลืองแท้  
ดื่มทุกครั้ง ดีทุกวัน



# Phuket Vegetarian Festival

เทศกาลกินผัก ภูเก็ต



amazing 1998  
THAILAND 1998



**Observation points for this year's Vegetarian Festival processions**

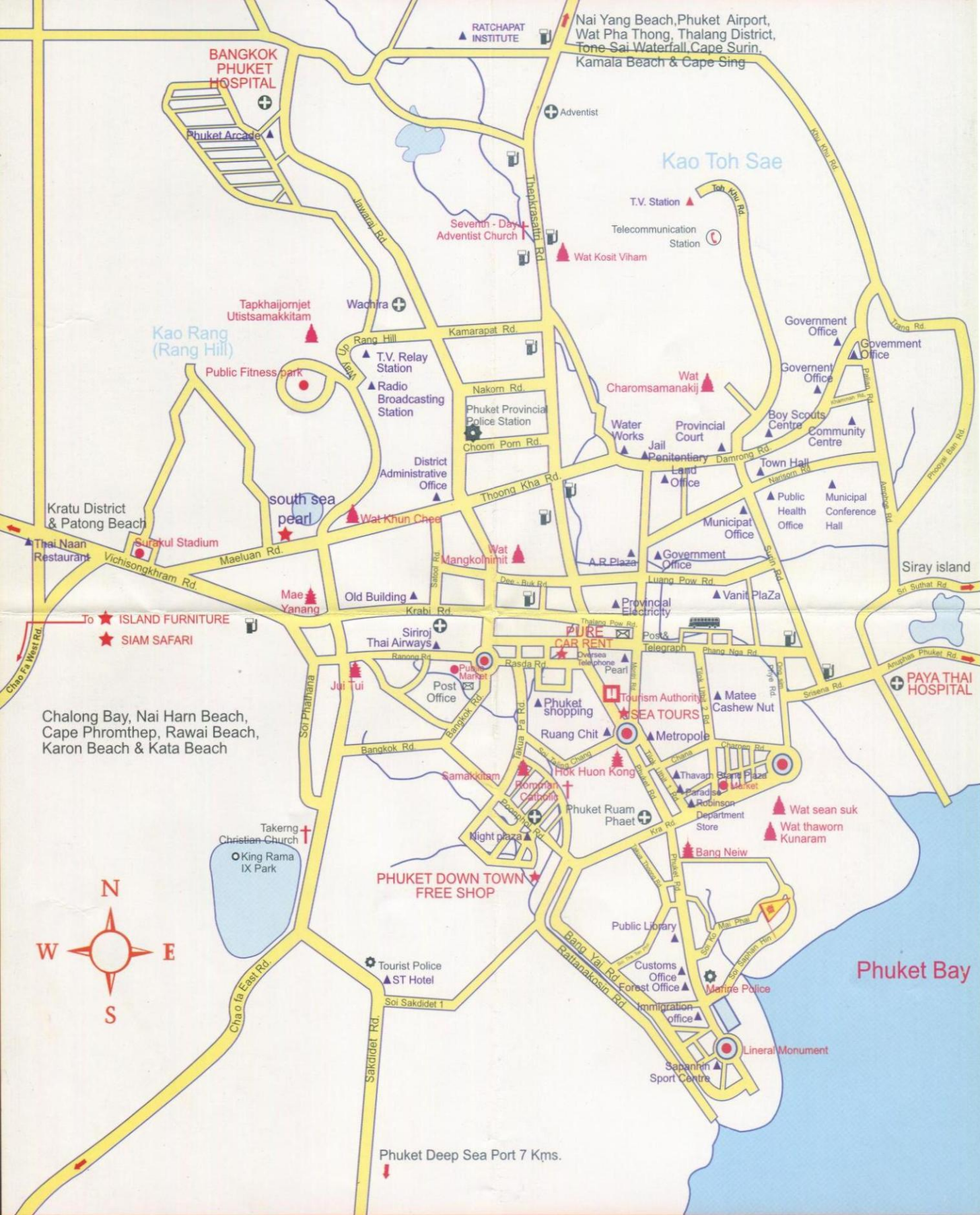
- ☛ October 23, 1998 Sam Tong Shrine, along Yaowarat Road, Tepkasatri Road, Phang Nga Road, Montri Road, Aung Sim Pai Road, Phuket Road, to the Stone Bridge (Saphan Hin)
- ☛ October 24, 1998 Tharour Shrine, along Tepkasatri Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ☛ October 25, 1998 Bang Neiw Shrine, and after a ceremony at the Stone Bridge, along Phuket Road, Takua Tung Road, Kratrong Road, Phuket Road, Rasada Road, Patipan Road, Krabi Road, Dibuk (Tin) Road, Tepkasatri Road, Phuket Road, Talang Road, Yaowarat Road, Pang Nga Road, Montri Road,

Aung Sim Pai Road, and ending at the shrine

- ☛ October 26, 1998 Chui Tui shrine, along Krabi Road, Talang Road, Phuket Road, Pang Nga Road, Rasada Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ☛ October 27, 1998 Kratu Shrine, along Wichit Songkram Road, Krabi Road, Dibuk Road, Phuket Road, to the Stone Bridge
- ☛ October 28, 1998 Lo Rong Shrine, along Bangkok Road, Phang Nga Road, Montri Road, Phuket Road, to the Stone Bridge

☛ Note The ceremony at shrine begins at 6.00 a.m.





### จุดชมชบวนแห่เฉลิมฉลองประเพณีกินผัก

- ๒๓ ต.ค. 41 ศาลเจ้าสามทอง แห่ไปตามถนนเยาวราช ถนนเทพกษัตรี ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนอ้อมชิมฝ่าย ถนนภูเก็ต ถึงสะพานหิน
- ๒๔ ต.ค. 41 ศาลเจ้าท่าเรือ แห่ไปตามถนนเทพกษัตรี ถนนภูเก็ต ถึงสะพานหิน
- ๒๕ ต.ค. 41 ศาลเจ้าบางเหนียวหลังจากทำพิธีที่สะพานหินจะแห่ไปตามถนนภูเก็ต ถนนตะกั่วทุ่ง ถนนกระตรง ถนนภูเก็ต ถนนรัชฎา ถนนปฏิพันธ์ ถนนกระบี่ ถนนดีบุก ถนนเทพกษัตรี ถนนภูเก็ต ถนนกลาง ถนนเยาวราช ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนอ้อมชิมฝ่าย สิ้นสุดที่ศาลเจ้า

- ๒๖ ต.ค. 41 ศาลเจ้าจุ้ยตุ่ย เริ่มแห่ไปตามถนนกระบี่ เข้าถนนกลาง ถนนภูเก็ต ถนนพังงา ถนนรัชฎา ถนนภูเก็ตถึงสะพานหิน
- ๒๗ ต.ค. 41 ศาลเจ้ากระทุ้ แห่ไปตามถนนวิชิตสงคราม ถนนกระบี่ ถนนดีบุก ถนนภูเก็ต ถึงสะพานหิน
- ๒๘ ต.ค. 41 ศาลเจ้าหล่อโรง แห่ไปตามถนนบางกอก ถนนพังงา ถนนมนตรี ถนนภูเก็ต ถึงสะพานหิน

หมายเหตุ เริ่มพิธีแห่จากศาลเจ้า เวลา 6.00 น.



## TRACING PHUKET'S VEGETARIAN FESTIVAL

### TO ITS ROOTS

Vegetarianism is now a modern, worldwide trend with millions of adherents. The origins of vegetarianism in Phuket, however, can be traced back hundreds of years to China. A travelling Chinese theatre troupe came to the district of Kra'tu in Phuket and began to perform. The performers were taken ill with malaria, which was very prevalent in the area. They consequently adopted a strict vegetarian diet to propitiate their deities, namely Kiu Hong Tai Te and Yok Hong Tai Te, and were cured. Witnessing this, the local villagers decided to follow suit, beginning on the first night of the ninth month and continuing until the ninth night. These nine days of



self-denial were considered to be auspicious both for the devotee and the community at large. Such a diet, moreover, is good for both the body, endowing it with health and strength, and for the soul, as the devotee refrains from killing animals for food and from all other sins. The spirit thus becomes clearer, calmer, and filled with loving-kindness.

### WHEREVER THE YELLOW FLAG FLIES, THERE YOU'LL FIND HEALTH

The traditional vegetarianism practised in Phuket satisfies the body's needs for all major food groups without relying on any animal-derived products. There are, however, several prohibitions to be observed in this traditional approach

**1.** Refrain from 5 kinds of vegetables, namely garlic, onions, lakkia, kuichai, and tobacco. All these plants have a strong taste and pungent odour, and may contain toxins that upset the body's balance of 5 basic elements.

**2.** Eat 5 types of beans, one type for each of the 5 elements in the body. Fire is red, and is provided by red

beans, Earth is yellow, and is provided by yellow or soy beans. Water is black, and is provided by black beans. Wood is green, and is provided by green



or mung beans. Metal is white, and is provided by white beans.

**3.** Eat sesame seeds, which contains fatty acids essential to the body's health.

**4.** Avoid heavily flavoured foods, which have a detrimental influence on certain organs of the body. Bitter foods affect the heart, salty foods affect the kidneys, sour foods affect the liver, and hot or spicy foods affect the lungs.

**5.** Refrain from pickled foods. If you want to try vegetarian foods this year, during October 23-28, 1998 in particular, look for the yellow flags, the symbols recognized by all who practise the traditional vegetarianism of Thailand.

### เจ...ประเพณีกินผักที่ยิ่งใหญ่ ขจรไกลถึงภูเก็ต

ประเพณีกินเจ เป็นประเพณีที่แพร่หลาย และถือปฏิบัติกันทั่วโลกมีต้นกำเนิดที่ประเทศจีน เข้ามาภูเก็ต พ.ศ. 2368 ที่อำเภอกระทุ่มเป็นแห่งแรก สมัยก่อนกระทุ่มใช้ป่าชุกชุม เมื่อคณะเจ้าจากเมืองจีน เข้ามาเปิดการแสดง และเกิดเจ็บป่วยจากไข้ป่าขึ้น จึงประกอบพิธีกินผัก เพื่อบวงสรวงเทพเจ้า "ก๊วยฮ้องโตเต" และ "ยกฮ้องซ่งเต" จากนั้นโรคภัยไข้เจ็บได้หมดไป ชาวบ้านรู้เข้าจึงเกิดศรัทธา และประกอบพิธีกินผักขึ้นโดยเริ่ม ตั้งแต่วันขึ้น 1 ค่ำ ถึง 9 ค่ำ เดือน 9 รวม 9 วัน 9 คืน เพื่อความเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและบ้านเมือง นอกจากนี้ยังทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมีจิตใจ เมตตา ไม่ฆ่าสัตว์ ละเว้นอบายมุขทั้งปวงก่อให้เกิดความสว่างสงบในจิตใจ

### ธงเหลืองสะบัดที่ไหน สุขภาพกายใจสมบูรณ์ที่นั่น

อาหารเจเป็นอาหารที่ให้สารอาหารครบทุกหมวดหมู่ โดยปราศจากเนื้อหรืออาหารที่ได้จากสัตว์ทุกชนิด แต่กระนั้นการกินเจที่ถูกหลักก็ยังมีข้อห้ามปฏิบัติดังนี้

**1. งดผัก 5 ชนิด** ได้แก่กระเทียม หัวหอม หลักเกียว กุยช่าย และยาสูบ เพราะผักเหล่านี้มีรสหนัก กลิ่นรุนแรง และยังเชื่อว่ามีสารพิษ ทำลายพลังธาตุทั้ง 5 ในร่างกายให้ทำงานไม่ปกติ

**2. กินถั่ว พืชผักผลไม้ให้ครบสีตามสีของธาตุทั้ง 5** ธาตุไฟ-สีแดง ถั่วแดง ธาตุดิน-สีเหลือง ถั่วเหลือง ธาตุน้ำ-สีขาว ถั่วดำ ธาตุไม้-สีเขียว ธาตุโลหะ-สีขาว ถั่วขาว (ลูกเดือย)

**3. กินงา** เพราะในเมล็ดงามีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายมาก

**4. ไม่กินอาหารรสจัดเกินไป** เพราะอาหารรสจัดจะส่งผลโดยตรงต่ออวัยวะหลักในร่างกาย เช่น รสขมส่งผลต่อหัวใจ รสเค็ม-ไต รสเปรี้ยว-ตับ รสเผ็ด-ปอด

**5. หลีกเลี่ยงอาหารหมักดอง**

\* โดยเฉพาะช่วงวันที่ 23 - 28 ต.ค. 41 ถ้าอยากลิ้มลองอาหารเจสักมื้อ ละก็ ย้ายลิ้มลิ้มดู ธงเหลือง สัญลักษณ์ที่คนกินเจรู้จักดี